

Chère cliente, cher client!

Les douleurs et les tensions éprouvées dans le dos, les bras et les jambes sont souvent dues à une crispation et à un durcissement des fascias.

Mais que sont les fascias?

Les fascias sont des tissus conjonctifs qui traversent tout le corps et constituent une enveloppe qui entoure et relie les différentes parties du corps telles que les os, les muscles et les organes. La douleur provient essentiellement des fascias élastiques qui entourent nos muscles et assurent la cohésion des fibres. S'ils durcissent ou se crispent, le muscle ne peut plus s'étendre correctement et perdra en mobilité.

Pour détendre ces fascias et leur rendre leur élasticité, on peut par exemple pratiquer des exercices d'automassage à l'aide du rouleau de fitness. Cela permettra de détendre et d'étirer les muscles, de stimuler la circulation sanguine et donc l'oxygénation, et vous ressentirez une réelle sensation de bien-être. La pratique de l'auto-massage avec un rouleau de fitness est aujourd'hui utilisée comme échauffement avant la pratique d'un sport, mais aussi comme relaxation après l'effort.

Nous vous souhaitons un maximum de détente!

L'équipe Tchibo

i Conseil:
Pour le massage des points trigger, difficile avec le rouleau de fitness, nous vous recommandons d'utiliser une balle de massage, également en vente chez Tchibo.

Pour votre sécurité

Lisez soigneusement les consignes de sécurité et n'utilisez le présent article que de la façon décrite dans ce mode d'emploi afin d'éviter tout risque de détérioration ou de blessure.

Conservez ce mode d'emploi en lieu sûr pour pouvoir le consulter en cas de besoin. Si vous donnez, prêtez ou vendez cet article, remettez ce mode d'emploi en même temps que l'article.

Domaine d'utilisation

Le rouleau de fitness est conçu pour un automassage permettant d'accroître la sensation de bien-être au quotidien.

Le rouleau de fitness est conçu pour une utilisation domestique. Il n'est pas adapté à un usage professionnel dans les centres sportifs ou les établissements médico-thérapeutiques.

Bon à savoir pour la réalisation des exercices

- Pour tous les exercices, tenez-vous toujours bien droit et en répartissant bien le poids du corps - ne cambrez pas! En position debout, tenez-vous les jambes légèrement fléchies. Pendant chaque exercice, contractez les fessiers et les abdominaux, mais sans vous crispier! Les exercices doivent vous aider à vous détendre.
- Exécutez les exercices à une allure calme et régulière.
- Pendant les exercices, pensez à respirer et veillez à ce que votre respiration soit régulière.
- Soyez à l'écoute de votre corps! Faites rouler vos muscles sur le rouleau de façon à ressentir une pression agréable et bien-faisante.
- Les exercices au sol sont un peu plus difficiles à réaliser. Ne faites ces exercices que si vous vous en sentez physiquement capable.
- Exécutez les exercices souhaités par séries de 10 à 12 répétitions.
- Conseil: vous trouverez des exercices et informations supplémentaires sur Internet le cas échéant.

Remarques importantes

- Si vous autorisez vos enfants à utiliser le rouleau de fitness, montrez-leur comment l'utiliser correctement et observez-les pendant l'exercice. Le rouleau de remise en forme n'est pas un jouet. Une utilisation incorrecte peut avoir des répercussions sur la santé.

- Portez des vêtements confortables.
- Pour une position stable et sûre, ne faites pas les exercices en chaussettes, mais portez des chaussures rigides munies d'une semelle antidérapante.
- Si possible, exécutez les exercices au sol sur un sol dur et lisse, qui ne s'enfonce pas et sur lequel le rouleau de fitness roulera facilement. Les moquettes épaisses, les tapis de sport, etc. ne sont pas vraiment appropriés.
- Contrôlez le rouleau de fitness avant chaque utilisation. Ne l'utilisez plus s'il est endommagé.

Consultez votre médecin!

- Avant de commencer l'automassage, consultez votre médecin. Demandez-lui dans quelle mesure ces exercices vous conviennent.**
- Interrompez l'exercice immédiatement dès que vous ressentez des douleurs ou des troubles.
- En cas de situations particulières telles que port d'un stimulateur cardiaque, grossesse, maladies infectieuses des articulations ou des tendons, problèmes orthopédiques ou après une intervention chirurgicale, l'automassage doit être soumis à un avis médical.
- Arrêtez immédiatement votre séance et appelez un médecin si vous ressentez l'un des symptômes suivants: nausées, étourdissements, essoufflement excessif ou douleur à la poitrine. Cessez également immédiatement les exercices en cas de douleurs articulaires et musculaires.
- Ne convient pas à un massage/entraînement thérapeutique!

Entretien

- Nettoyez le rouleau de fitness si nécessaire à l'eau chaude, avec un savon doux s'il est particulièrement sale. N'utilisez pas de produits chimiques (agent de blanchiment, huiles, etc.) qui risqueraient de ramollir, décolorer ou déformer le rouleau de fitness. N'utilisez pas non plus de produits de nettoyage agressifs ni d'objets coupants ou abrasifs.
- Après le nettoyage, laissez le rouleau de fitness sécher à l'air libre à température ambiante. Ne le posez pas sur le chauffage, et n'utilisez jamais de sèche-cheveux ou autre objet similaire pour le sécher.
- Rangez le rouleau de fitness dans un endroit frais et sec, à l'abri des rayons du soleil, ainsi qu'à l'écart d'objets ou de surfaces pointus, coupants ou rugueux.

Matériau: Mousse dure de polypropylène expansé (EPP)
Dimensions: env. 30 x 14 cm (longueur x épaisseur)

i Vous venez d'acheter un produit contenant de la mousse dure EPP, un matériau qui peut dégager une odeur caractéristique. Nous vous conseillons donc de laisser ce produit environ 24 heures déballé avant de l'utiliser.

 www.fr.tchibo.ch/notices

Made exclusively for:
Tchibo GmbH, Überseering 18, 22297 Hamburg, Germany
www.tchibo.ch

Référence: FR 311 308

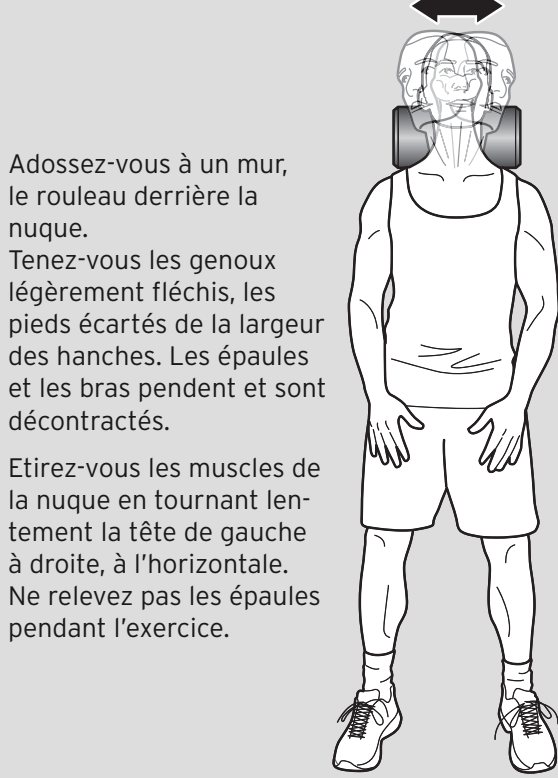
1. Nuque



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau de la nuque. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles de la nuque en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

2. Nuque



Adossez-vous à un mur, le rouleau derrière la nuque. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Étirez-vous les muscles de la nuque en tournant lentement la tête de gauche à droite, à l'horizontale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

3. Bras



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau du bras. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles du bras en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale.

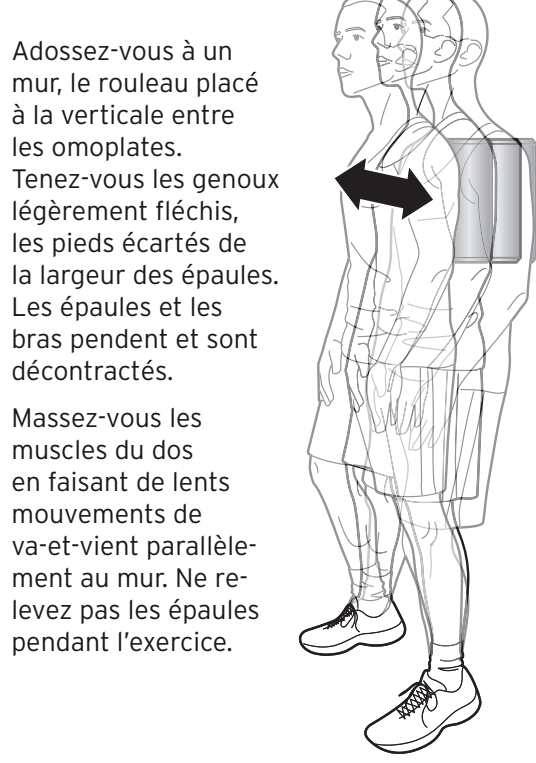
4. Epaule



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau de l'épaule. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Croisez les bras à hauteur de poitrine et soutenez le bras de l'épaule à masser avec le bras opposé.

Massez-vous les muscles de l'épaule en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale.

5. Partie supérieure du dos



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé à la verticale entre les omoplates. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles du dos en faisant de lents mouvements de va-et-vient parallèlement au mur. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

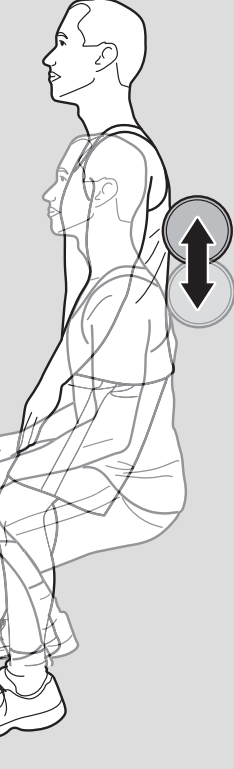
6. Dorsaux latéraux



Placez une main derrière la nuque. Appuyez-vous contre un mur en plaçant le rouleau au niveau des muscles dorsaux latéraux. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des épaules. L'autre épaule et l'autre bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles dorsaux latéraux en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

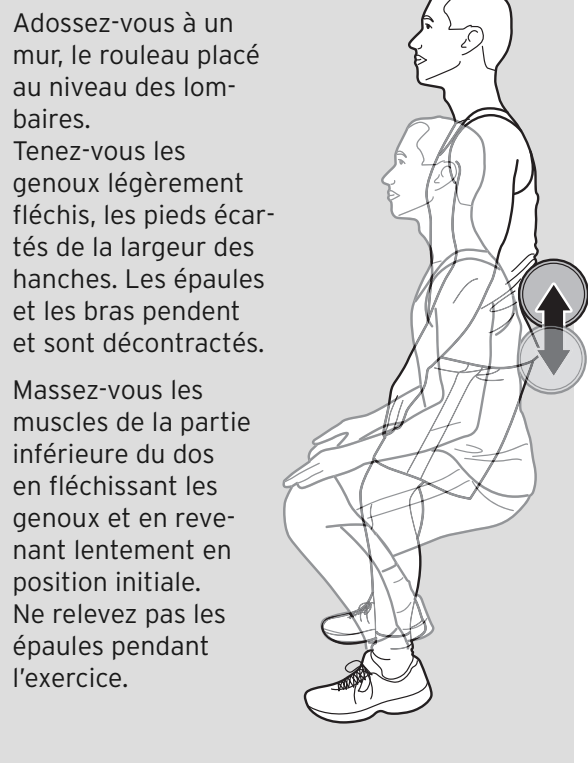
7. Partie supérieure du dos



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé sous les omoplates. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles de la partie supérieure du dos en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

8. Partie inférieure du dos



Adossez-vous à un mur, le rouleau placé au niveau des lombaires. Tenez-vous les genoux légèrement fléchis, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les épaules et les bras pendent et sont décontractés.

Massez-vous les muscles de la partie inférieure du dos en fléchissant les genoux et en revenant lentement en position initiale. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

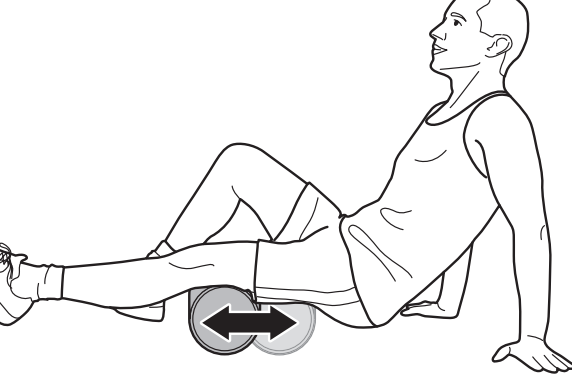
9. Fessiers



Asseyez-vous sur le rouleau, les jambes légèrement fléchies. Prenez appui sur les bras derrière vous. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Massez-vous les muscles fessiers en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

10. Arrière de la cuisse



Asseyez-vous par terre. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe tendue. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que les fessiers et la jambe tendue forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

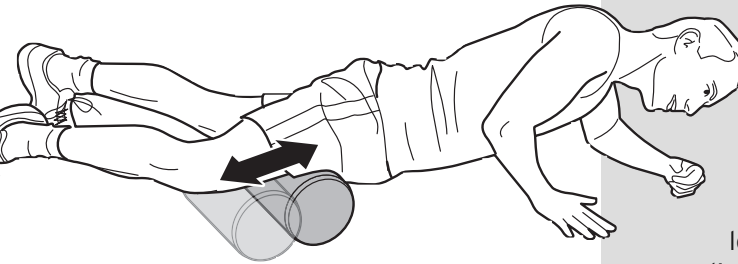
Massez-vous les muscles arrière de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

12. Extérieur de la cuisse

Allongez-vous par terre sur le côté. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe inférieure tendue. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que les fessiers et la jambe tendue forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

Massez-vous les muscles extérieurs de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

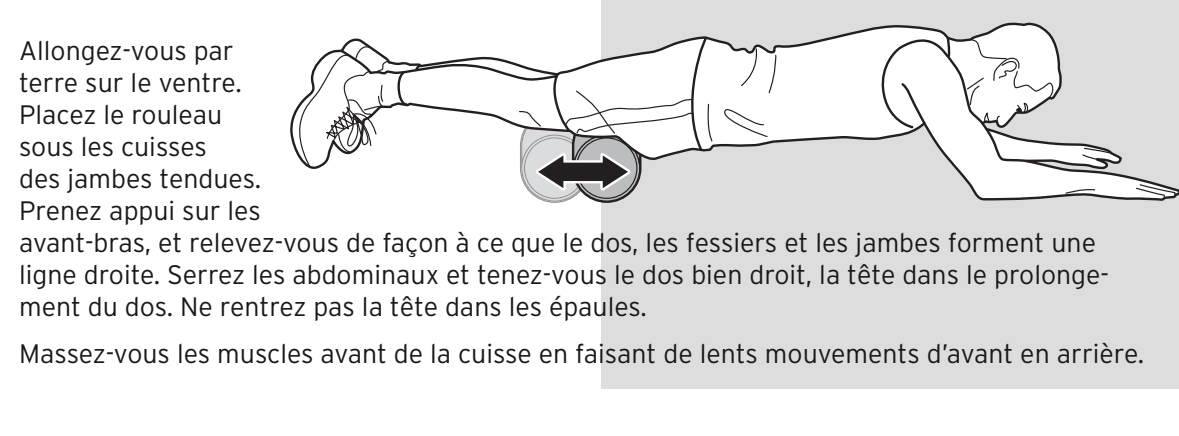
13. Intérieur de la cuisse



levez-vous de façon à ce que le dos, les fessiers et la jambe forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

Massez-vous les muscles intérieurs de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

14. Avant de la cuisse



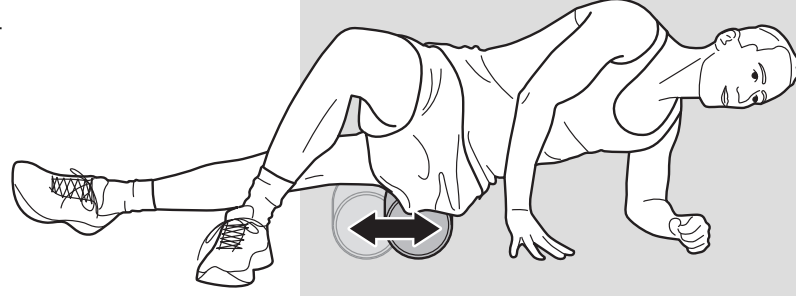
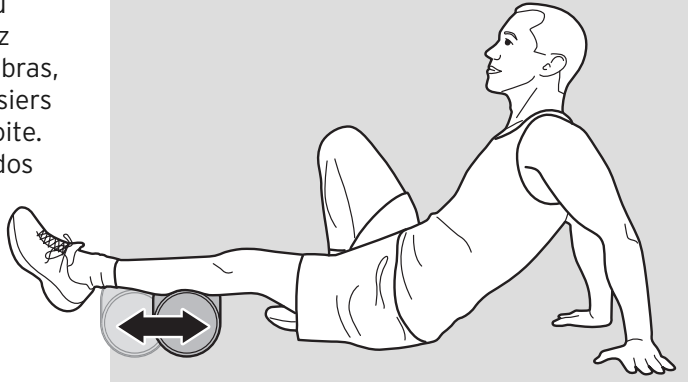
Allongez-vous par terre sur le ventre. Placez le rouleau sous les cuisses des jambes tendues. Prenez appui sur les avant-bras, et relevez-vous de façon à ce que le dos, les fessiers et les jambes forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

Massez-vous les muscles avant de la cuisse en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.

11. Mollet

Asseyez-vous par terre. Placez le rouleau sous le mollet de la jambe tendue. Prenez appui sur l'autre jambe fléchie et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que les fessiers et la jambe tendue forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne relevez pas les épaules pendant l'exercice.

Massez-vous les muscles du mollet en faisant de lents mouvements d'avant en arrière.



Allongez-vous par terre sur le côté. Placez le rouleau sous la cuisse de la jambe supérieure légèrement fléchie. Prenez appui sur l'autre jambe et sur les bras, et relevez-vous de façon à ce que le dos, les fessiers et la jambe forment une ligne droite. Serrez les abdominaux et tenez-vous le dos bien droit, la tête dans le prolongement du dos. Ne rentrez pas la tête dans les épaules.

